
www.ibtesama.com/vb
الأكثر مبيعاً
حلل
شخصيتك
بنفسك
د.إبراهيم الفقي
الكاتب
والمحاضر العالمى
Dr.Ibrahim el-fiqy
عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة
الحياة
للدعاية والإعلان

حلل شخصيتك بنفسك

اسم الكتاب : **حلل شخصيتك بنفسك**

التـــأليف : **دكـــتور إبراهـيم الفقى**

النـــاشـر : **الحياة للدعــاية والإعلان**

رقــم الإيــداع : **2010/97015**

الترقيم الدولى : **I.S.B.N.708-910-592-3**

الحياة

للدعــاية والإعلان

حل شخصيتك بنفسك

د / إبراهيم الفقى

الحياة
للدعاية والإعلان

الدكتور إبراهيم الفقي

- مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقي العالمية ... التي تتألف من:
  - المركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD) .
  - المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE) .
  - المركز الكندي للتنويم بالإيحاء (CTCH) .
  - المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP).
- مؤلف ومؤسس علم «ديناميكية التكيف العصبي»

  Neuro Conditioning Dynamic(NCD™) ™.
- مؤلف ومؤسس علم قوة الطاقة البشرية

  Power Human Energy™ – (PHE™)
- خبير عالمي ومدرب معتمد في:
  - البرمجة اللغوية العصبية .
  - التنويم بالإيحاء .
  - الذاكرة .
  - الريكي .
- مدرب معتمد للتنمية البشرية للشركات والمؤسسات من حكومة كيبيك بكندا للشركات والمؤسسات .
- دكتوراه في علم الميتافزيقا من جامعة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة.
- حاصل على مرتبة الشرف في السلوك البشري من المؤسسة الأمريكية للفنادق .
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق .
- حاصل على ٢٣ دبلوم وثلاث من أعلى التخصصات في التنمية البشرية والإدارة والمبيعات والتسويق .
- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال – كندا.
- له عدة مؤلفات ترجمت إلى خمس لغات (الإنجليزية والفرنسية والعربية والكردية والإندونيسية) حققت مبيعات ملايين من النسخ في العالم.
- درب أكثر من ٨٠٠ ألف شخص في محاضراته ودوراته وأمسياته حول العالم ، وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات الإنجليزية والفرنسية والعربية.

المقدمة

هل حقاً تعرف نفسك ؟

الدنيا تتغير وتتطور بسرعة وهناك العديد والعديد من دروب واتجاهات الحياة التي نقف أحيانا أمامها ولا نعرف في أي اتجاه يجب أن نسير، وتحديد اتجاهك في الحياة قد يكون القرار الأهم بالنسبة لك، لكن قبل أن تتملكك الحيرة ولا تعرف في أي اتجاه تذهب يجب أن تعرف نفسك أولاً، يجب أن تفهم نفسك وتدرك نقاط القوة والضعف في شخصيتك ، ماذا تحب وماذا تكره ، وما اهتماماتك وقدراتك ومهاراتك وقيمك ومعتقداتك، أنت بحاجة إلى القيام بمهمة تقصي حقائق عن نفسك، تغوص في أعماقك وتعرف بالتحديد من أنت؟.

وهذا ليس سهلاً لكن الأسئلة التالية ستساعدك في إنجاز المهمة، خذ ورقة وقلم وأجب عن كل سؤال من العشرين التالية، وثق بي فإن هذا التدريب قد يكشف لك أموراً لم تكن تتوقعها:

1 – هل أنا سعيد ؟

2 – هل انا فخور بما أقوم به من أعمال؟

3 – هل أعمل في المجال الذي أحبه وكنت أتمنى العمل فيه؟

4 – ما اهتماماتي والأشياء التي تستهويني؟

5 – ما الشيء الذي استمتع بعمله أكثر؟

6 – ما أهدافي سواء في مجال العمل أو خارجه؟

7 – ما نوع وطبيعة العمل الذي أحب أن أعمل فيه؟

8 – ما الشيء الذي استطيع أن أؤديه ببراعة؟

9 – كيف ينظر الناس لي وماذا يعتقدون عني؟

10 – ما نقاط القوة الخاصة بي؟

11 – ما نقاط الضعف الخاصة بي؟

12 – أين أرغب في أن أعيش؟

بعد الإجابة عن هذه الأسئلة، نأتي للجزء الأهم، اعد قراءة إجابة كل سؤال ثم اسأل نفسك "لماذا"، وكرر هذا مع كل إجابة.

عندما تسأل نفسك لماذا أتصرف أو أفكر أو اعتقد هذا فإن هذا يساعدك على التعمق أكثر وأكثر في شخصيتك لتفهم نفسك على حقيقتها، وعندما تعرف نفسك تماماً ستعرف من أنت وفي أي اتجاه يجب أن تسير.

وفي هذا الكتاب ستقرأ الكثير والكثير من الأسئلة الدالة والتي تحدد نمط شخصيتك، وتساعدك على التعرف بحق على نفسيتك.

***

مكونات الشخصية

تعريف الشخصية

هي مجموعة من الصفات الجسدية و النفسية(موروثة و مكتسبة) والعادات و التقاليد و القيم و العواطف متفاعلة كما يراها الآخرون من خلال التعامل في الحياة الاجتماعية

مكونات شخصية الإنسان:

تتكون شخصية الإنسان من مزيج من:

الدوافع – العادات – الميول – العقل – العواطف – الآراء و العقائد و الأفكار – الاستعدادات – القدرات – المشاعر و الأحاسيس – السمات

كل هذه المكونات أو أغلبها يمتزج ليكون شخصية الإنسان الطبيعية ،و الأصل في الشخصية أن تكون طبيعية و لكن عندما يحدث خلل في أحد أو بعض هذه المكونات يصبح ما يعرف باضطراب الشخصية لينج لنا طيفاً واسعاً من الأنماط البشرية التي نراها ربما يومياً و يصعب علينا إيجاد تفسير لبعض تصرفاتها

شرطان ضروريان للتشخيص

حتى يتم تشخيص اضطراب الشخصية يجب:

أن يكون عمر الشخص المضطرب أكثر من 18 عاماً حيث تبدأ الأعراض قبل هذا العمر و تعرف بالسمات و لكم عندما تستمر هذه الأعراض مع الشخص حتى عمر 18 سنة تترسخ عند الشخص و يصعب تغيرها و يطلق عليها عندئذ اضطراب لنمط الشخصية و يستثنى من ذلك الشخصية المعاندة للمجتمع إذ يكفي 16 سنة لتشخيصها

يجب أن لا تعيق هذه الاضطرابات الشخصية عم الاستمرار في حياته الاجتماعية و العملية و إن كانت تحدث بعض الصعوبات لمن حوله أكثر مما هو له فإن اقعدته عن عمله و سببت خللاً واضحاً في علاقته مع الآخرين أصبح ذلك مرضاً و ليس اضطراب شخصية.

1. **الشخصية التجنبية ""Avoidant Personality""**

- و فيها يشعر هذا الشخص بالقلق الدائم و الترقب
- و يعتقد أنه أقل من الأخرين
- و هو حساس جداً للنقد
- و لديه صديق مقرب أو اثنان بالكثير و ليس مجموعة من الأصدقاء لذا فهو مرتب بهذا الصديق إذا حضر احتفالاً أو مناسبة نجده يحضر و إذا لم يحضر فلا يحضر هذا المضطرب و إن كانت تخص حتى عائلته
- و هو يتجنب الاحتكاك المباشر مع الأخرين

2. **الشخصية الاعتمادية "Dependent Pesonality"**

- و يجد هذا الشخص صعوبة في أخذ القرارات اليومية دون أخذ النصح و الطمأنينة
- و يجد صعوبة في البدء في أي مشروع "ضعف الثقة في اتخاذ القرار"
- و يشعر بعدم الراحة إذا أصبح لوحده
- و يبحث عن علاقة جديدة إذا انتهت العلاقة السابقة مع صديق و ذلك من أجل " الواسطة" في الجهة التي يعمل بها الصديق الجديد فهو يهتم بمعارف في مجموعة أماكن و شخصيات مهمة يعتقد أنها ستفيده في حال احتاج إليها لكن الخلل هنا أنه يعتمد على من حوله و لا يبذل المجهود فمثلاً إذا لديه موعد في المستشفى يطلب من شخص يعمل في هذا المستشفى أن يحجز له مع هذا الطبيب... إلخ في أمور يجب أن يعملها بنفسه و ليس هناك صعوبة في عملها

3. **الشخصية الو سواسية**

- و هنا هذا الشخص يهتم بالترتيب و النظام على حساب الجودة و يقضي في ترتيب أموره المكتبية و المنزلية وقتاً طويلاً يهتم فيها بالتفاصيل الدقيقة و ربما على حساب الجودة العامة

- فهو يبحث عن المثالية تلك المثالية التي ربما تتعارض مع اتمام المهام
- و هو متفاني في العمل على حساب العلاقات الاجتماعية – فحياته عمله
- و هو يؤدي كل شيء بنفسه لأن ضميره "حيٌ أكثر من اللازم"
- و هو صلب و متعنت خاصة فيما يتعلق بالمثاليات
- و يحرص على عدم التبذير لأن القاعدة لديه تقول "القرش الأبيض لليوم الأسود"

و هنا يجب أن نفرق بين مرض الوسواس القهري و الإنسان ذي الشخصية الوسواسية

فمريض الوسواس يكون في أغلب الأحيان شخصاً طبيعياً يمرض بشكل سريع ن اسبوع إلى شهر بحيث تتدهور حالته بعد أن كان سليماً و يشتد مرضه بشكل يتعارض مع حياته و علاقاته الاجتماعية و يظهر بشكل جلي لمن حوله و يستجيب للأدويه بحيث قد يشفى بشكل كامل

أما الشخصية الو سواسية فهي مزمنة من الصغر تترسخ بعد سن 18 سنة و يتعايش فيها الإنسان مع من حوله و وظيفته بل ربما يكون أكثر الناس إنتاجا لتفانيه في عمله و مع هؤلاء لا تجدي الأدوية الطبية

4. الشخصية الشكاكة

- و فيها يكون الشخص دائم الشك بدون سبب مقنع
- و يبني قراراته على أدلة ضعيفة إن لم تكن وهمية
- و هو عديم الثقة بالأخرين حتى المقربين لديه أو بالأحرى حتى أقربائه
- لذا فعلاقاته الاجتماعية محدودة
- و مما يمتاز به صاحب هذه الشخصية هو قراءة تهديدات ما بين السطور و حمل بعض الألفاظ العريضة للأخرين محمل الجد

· لذا فهو يرد بقسوة على من يهاجمه و يكون دافعه غالباً الانتقام

5. الشخصية الانعزالية "

· و فيها يكون الشخص لا يرغب و لا يستمتع بالعلاقات الاجتماعية
· و هو قليل الهوايات و إذا وجدت فهي فردية كصيد الأسماك مثلاً
· و على عكس الشخصية الشكاكة "فهو لا يأبه لمن ينتقده"
· و يعيش معظم حياته أعزب

6. الشخصية الانعزالية النمطية "غريبة الأطوار"

و أهم ما يميز هذا الشخص هو أنه ينسب أغلب ما يدور من حوله إلى قوى خفية كالسحر مثلاً فيصبح غريباً في تفكيره و كلامه و يستخدم بعض الألفاظ الخاصة به و يصبح انعزالياً

أقل ما يقول عنه الناس إذا لاحظوه أنه غريب الأطوار

7. الشخصية المضادة للمجتمع "Antisocial Personality"

· و هذا الشخص أقل ما يقال عنه فهو "مجرم"
· لا يوجد لديه ضمير
· يتعدى تعدياً صارخاً على القانون و الأخلاق
· و هو صاحب مصلحة "مصلحجي" لذا فهو ينسف بمن يشاركه في تجارة أو غيره بل حتى فيمن يحسن إليه
· و هو متهور في أغلب تصرفاته
· و هو مراوغ و كذاب و انتهازي
· و يغلب على هذه الشخصية بروز بوادرها أيام الدراسة فهو يهرب من المدرسة ليسرق و يدخل في قضايا أمنية و تصادم مع السلطات الأمنية و يغلب عليهم عدم اكمال دراستهم

و ينتهي بمعضمهم الأمر إلى السجن لارتباطهم بالمخدرات و قـضايا القتـل أو بالأمراض لتهورهم و دخـولهم في علاقـات متهـورة جنـسية لـذا اشـتهر أنهـم لا يعمرون طويلاً ولعل هذا من رحمة الله بـالمجتمع لأن الشخـصية المـضادة للمجتمـع يصعب علاجها سلوكياً

8. الشخصية الحدية

- و فيها يكون الشخص لا يطيق أن يكون وحده
- و يمتاز بالتصلب السريع في علاقاته الاجتماعية
- و الاندفاع والتهور في اثنان على الأقل مما يلي
  a. صرف المال فهو مبذر بشكل غير طبيعي
  b. الجنس فيدخل في علاقات محرمة قد تؤدي به إلى الهلاك
  c. المخدرات فقد يقع فريسة لها
  d. القيادة فهو كثير الحوادث
  e. الأكل يهمه الأكل كثيراً.
- و هو مكرر لمحاولات الانتحار و ضرر النفس و هو غير مستغرب إذا كان من أهم صفاته عدم الاستقرار
- و هو لديه إحساس بالفراغ و الملل
- و لديه صورة عن نفسه أنه مسيء
- ولا يتحكم بنفسه عندما لا يعطى اهتمام

9. الشخصية الهستيرية "Histrionic Personality"

- تعيش على جذب الانتباه و على ذلك تتركز معظم تصرفاتها
- فهي ترغب أن تكون محور الحديث في كل مكان تجلس فيه
- و تبالغ في وصف الأعراض و اختلاقها إذا أصابها أي مرض

- و تتبع سلوك الإثارة و الإغراء في المجتمع

- و تبالغ في التعبير عن الرأي دون دلائل و تتفلسف في ذلك

تلغي حواجز الاحترام المتبادل و الحد الأولي من الحواجز بينها و بين من حولها خاصة ممن لا تربطهم علاقة خاصة أو حميمة فتنادي المسئول مباشرة دون ألقاب... إلخ

شخصيات مضطربة غير محددة

أي لا توجد صفات علمية محدودة لها حتى يتم تصنيفها ضمن الشخصيات المضطربة السابقة و هي

a. الشخصية السلبية العدوانية "Passive Aggressive Personality"

- حيث يرفض هذا الشخص القيام بالمهام و الأعباء الاجتماعية و العملية
- و يشكو من أن الناس لا تفهمه و لا تقدره
- و هو جدّي "مجادل"
- و يظهر الحقد و الحسد لمن هم ناجحين و محظوظين
- و دائم النقد للسلطات و اعتمادي على الأخرين و يعتقد أنهم يجب أن يؤدوا المهام التي يفترض أن يقوم بها

- و في النهاية غالباً لا يوجد أصدقاء مؤيدين له فهو متقلب بين العنف و الجرأة و الندم

b. الشخصية الاكتئابية "Depressive Personality"

و فيها يكون الشخص معظم حياته في حالة من الحزن غير المعيق لتأدية أعماله لكن سمة بارزة له بالإضافة إلى تأنيب الضمير شبه المستمر و الاحساس بقلة الحيلة في الحياة و النظرة السوداء للأمور و هؤلاء يتم تثبيطهم حيال أي ظرف جديد

c. الشخصية المتغيرة نتيجة الحالة الطبية "تغير الشخصية بعد إصابات الحوادث"

و فيها يتغير الشخص عن حالته السابقة بأمثلة منها عدم التحكم في مشاعره و عواطفه بالإضافة إلى بروز جانب الحزن أو الفرح الشديد إن لم يكن سابقاً و غيرها مما يستطيع من حوله أن فلان قد تغير بعد الحادث أو بعد الجلطة الدماغية...إلخ

فوائد من أنواع اضطراب الشخصيات (تطبيقات عملية)

أن معرفة نوع الشخصية المرضية لدى شخص أمر ضروري قبل الدخول مع الشخص في أي نوع من العلاقات الاجتماعية أو التجارية أو غيرها مثلاً من الظلم أن يتزوج شخصاً ذو شخصية نزالية مع شخص (زوجة) ذات شخصية جدية أو اعتمادية حيث لا يطيقون أن يبقوا لوحدهم فهذا منتهى التضاد في الصفات الأساسية للعلاقة

من الخطأ أن يقوم أي شخص بإسقاط شخصية مرضية معينة على كل تصرف يبدر ممن يتعامل معهم فالتشخيص يحتاج إلى فترة طويلة من المعايشة و عمر يجب أن يتجاوزه صاحب الشخصية

الشخصية المضادة للمجتمع عند تشخيصها خاصة بعد ارتكاب الجرائم من عدم الحكمة إظهار اللين معها فهي صعبة العلاج كباقي الشخصيات و من الحكمة

إظهار الحزم معها و تطبيق القانون الحذر الشديد في التعامل معها إن كان لأي شخص احتكاك معها في المجتمع

الشخصية الشكاكة يجب الحذر في التعامل معها فهو يقرأ ما بين السطور و يفسره على أنه تهديد لذا يجب أن يتم وزن كل كلمة في التعامل معه و أن تكون الكلمات مختصرة قدر الإمكان

الشخصية الو سواسية ليست بهذا السوء فهي من أكثر الشخصيات انجازاً و اتقاناً للعمل خاصة فيما يتعلق بالأمور المالية و الأمنية فهم من أنجح الناس في هذا المجال و إن كانوا يتعبوا موظفيهم

دائماً يغلب الطبع على التطبع لذا فمن غير المجدي في كثير من الأحوال محاولة تغيير طبع الشخص من خلال صفا ت رئيسية في شخصية لذا الأولى التماشي مع هذه الشخصية

أغلب الناس هم أناس أسوياء ذو شخصيات سليمة و يجب أن يكون هذا نصب أعيننا دائماً



بوصلة الشخصية

قُسمت الشخصيات في هذا الكتاب إلى 4 شخصيات على حسب الجهات الأصلية وهي:

1: الشخصية الشمالية، 2: الشخصية الشرقية، 3: الشخصية الجنوبية، 4: الشخصية الغربية.

وفيما يلي ستكون هناك عبارات لكل شخصية " شمالية، شرقية، جنوبية، وغربية "

(ضع علامة عند كل عبارة تنتطبق على شخصيتك). و إذا انطبقت أكثر من 20 عبارة من هذه العبارات على شخصيتك فستكون أنت من هذه الشخصية. حنبدأ بعبارات

أ:الشخصية الشمالية:

1. يتكلمون، ويتحركون، ويأكلون بسرعة.
2. ينظرون مباشرة في أعين الناس.
3. يصافحون بثبات.
4. يتحدثون بجرأة وسلطة.
5. يبدو أنهم يعنون ما يقولون.
6. يرفعون رؤوسهم عالياً و أكتافهم إلى الوراء.
7. يأخذون خطوات واسعة و ثقيلة.
8. يضعون ألواناً وأزياءً صارخة.
9. يظهرون طاقة وتحملاً عالياً.
10. يتحركون بحس غرضي.
11. يظهرون واثقين و مسيطرين.
12. يبدون شجعاناً لا يعرفون الخوف.

13. يناقشون القضايا المهمة بالنسبة لهم.
14. يعملون من أجل التسلية.
15. يكرهون تضييع الأوقات.
16. يفضلون أن يتكلموا على أن ينصتوا.
17. يستمتعون بتركيز الانتباه عليهم و إطرائهم.
18. يتصرفون أولاً ثم يفكرون لاحقاً.
19. يحبون أن يكونوا مسئولين.
20. يضعون الأهداف في أعلى قائمة أولوياتهم.
21. يجدون التبريرات غير محتملة.
22. يواجهون الصراعات مباشرةً.
23. يتجاهلون الحديث التافه.
24. يمكن أن يكونوا مخيفين لغير الشماليين.
25. غير حساسين لمشاعر الآخرين أحياناً.
26. يصبحون غاضبين عند توقف السير أو غيره.
27. يعرفون ماذا يريدون وماذا يفعلون.
28. يشعرون أنهم على حق أكثر الوقت.
29. يحترمون ذوي الإنجاز المرتفع.
30. يتنافسون تقريباً على كل شيء.
31. يلعبون ليربحوا.
32. يتخذون قرارات سريعة وحاسمة.
33. يقدرون النجاح، القوة والسرعة.

ب: الشخصية الشرقية:

1. لديهم وقفة ممتازة ومنتصبة.
2. يظهرون أنهم مفكرون وجادون.
3. دقيقون في المواعيد أو يبكّرون.

4. يلبسون ملابس تنم عن ذوق ومحافظة.
5. يأخذون خطوات دقيقة، تقريباً بالقياس.
6. يظهرون تصرفات ذكية.
7. يبدو أنهم متحفظون أو نوعاً ما انعزاليون.
8. يتحكمون بانفعالاتهم.
9. يبدو أنهم ذوو معرفة و ينطقون بوضوح.
10. يقدمون معلومات دقيقة ومضبوطة.
11. يجادلون لأنهم يستمتعون بالإقناع.
12. يفكرون بمنطق، بلغة سبب و نتيجة.
13. يؤدون شيئاً واحداً في نفس الوقت.
14. يتبعون التعليمات بالضبط.
15. يفكرون قبل أن يتكلموا أو يتصرفوا.
16. يستطيعون البقاء في سكون لأوقات طويلة.
17. يتكلمون ببطء وحذر.
18. يشتغلون على المشروع حتى ينتهي.
19. يتحاشون الأسئلة الشخصية.
20. يقدمون تفصيلات دقيقة.
21. يتخذون قرارات بعد تقييم دقيق فقط.
22. يكرهون الفوضى والقذر.
23. يقدرون السلوكيات الحسنة و الآداب الحميدة.
24. يظهرون تركيزاً و انتباهاً عالياً.
25. يصرون على أداء المهمة بطريقة صحيحة من المرة الأولى.
26. يغضبون من الأخطاء أو النوعية السيئة.
27. يواجهون الصراعات من منظور تحليلي.
28. يتكلمون، ويتحركون. ويأكلون ببطء مدروس.

29. لا يدخرون وسعاً للوصول إلى الإجابة الصحيحة.
30. لا يستطيعون تحمل عدم الكفاءة.
31. يضعون الحقائق في أعلى قائمة أولوياتهم.
32. يمكن أن يكونوا انتقاديين لغير الشرقيين.
33. يحبون اتباع القواعد.
34. يقدرون الجودة، والمنطق، والدقة.

ج: الشخصية الجنوبية:

1. يتكلمون، ويتحركون، ويأكلون ببطء.
2. يتحاشون الإتصال العيني المباشر.
3. يصافحون بنعومة.
4. يتكلمون بطريقة ودية.
5. يظهرون أهدأ من معظم الناس.
6. يميلون برؤوسهم و أكتافهم إلى الأمام نحو الآخرين.
7. يتحاشون لفت الانتباه إلى أنفسهم.
8. يلبسون ملابس خفيفة أو ذات ألوان فاتحة أو طبيعية صارخة.
9. ينصتون بانتباه حقيقي.
10. يبدو عليهم التواضع والإنسجام.
11. يظهرون عناية إيثارية نحو الناس.
12. حساسون لمشاعر الغير.
13. يفضلون الإتِّباع على القيادة.
14. يتأخرون في المواعيد.
15. يحبون أن يتواصلوا عندما لا يكونون خجولين جداً.
16. يكرهون التنازع والصراع.

17. يعملون بدافع الحاجة أكثر من الاستمتاع.
18. يقومون بإطراء الآخرين أولاً.
19. يضعون القيم في أعلى قائمة أولوياتهم.
20. يجدون النقد مؤلماً شخصياً.
21. يعتبرون أعضاء فريق جماعي ممتازين.
22. لا حدود للصبر لديهم.
23. يطلبون نصيحة الآخرين قبل أن يقوموا بفعل.
24. يحتاجون للدعم والاستحسان.
25. يكرهون اتخاذ قرارات.
26. يمكن أن يأخذوا دور الضحية أحياناً.
27. يشجعون الآخرين على الشعور بالسعادة عن أنفسهم.
28. يؤمنون بالطريقة الديموقراطية لحل المشكلات.
29. يتطوعون لعمل كل شيء.
30. يقدمون هدايا دون أي توقعات.
31. يحترمون السلطة و يحاولون إرضاء الآخرين.
32. ينضحون باللطف، والشهامة، والتواضع.
33. يقدمون تبريرات عندما تحدث مشكلات.
34. يقدرون السلام، والولاء، والتعاون.

د: الشخصية الغربية:

1. لديهم إحساس بأنهم مختلفون وفريدون.
2. يُظهرون اهتماماً ضئيلاً بالمظاهر والآداب.
3. كثيراً ما يتأخرون أو يغيبون من دون تفسيرات.
4. يلبسون ملابس وكماليات غير تقليدية.
5. يقومون بالأعمال بسرعة بحيث يمكن أن يكونوا عرضة للحوادث.

6. يُظهرون سلوكاً غير حذر.
7. يبدو أنه يمكن تشتيت انتباههم بسهولة.
8. ينضحون بمستوى مرتفع من الطاقة والحماس.
9. يبرزون كأشخاصٍ فريدين.
10. يغيرون الموضوعات كثيراً وبطريقة غير متوقعة.
11. يسيرون مع التيار.
12. يتكلمون عندما يشعرون بالرغبة في ذلك.
13. يكرهون أن يكون عليهم التعامل مع التفاصيل.
14. يجدون من الصعوبة البقاء ساكنين.
15. لا يعيرون ما يعتقده الآخرون إلا القليل من الانتباه.
16. رؤيتهم أوسع.
17. يعالجون عدة مهام في نفس الوقت.
18. يتمردون على الأنظمة.
19. يحبون أن يقوموا بما لا يمكن توقعه.
20. يبقون هادئين و مرنين.
21. يُظهرون اهتمامات قصيرة الأجل.
22. يتحاشون القيود والالتزامات.
23. يبدءون بالكثير من المشاريع قبل أن ينهوا واحداً.
24. يعيشون بطريقة عفوية.
25. يفخرون بأنه لا يمكن التنبؤ بما يمكن أن يفعلوه.
26. يضعون الأساليب الإبداعية في أعلى قائمة أولوياتهم.
27. يشجعون الآخرين على الاستمتاع بكل لحظة.
28. يزدهرون على تحريك الوضع القائم.
29. يمكن أن ينتجوا مليون فكرة.
30. يتكيفون بسهولة مع التغير.

31. يحتاجون إلى الإثارة، والمغامرة، والمجازفات الخطيرة.
32. يتجاهلون التنغيص والتركيز على صغائر الأمور.
33. يحتفظون باتجاه مرن ومسترخ.
34. يقدرون التخيل، والابتكار، والمتعة

***

هل تستطيع أن ترعى نفسك؟

الأختبار:

-1-
هل تستطيع أن تعيش في جزيرة مهجورة؟
-2-
هل تستطيع أن تصلح عطلاً كهربائياً؟
-3-
هل تستطيع أن تسلق بيضة؟
-4-
هل تستطيع أن تطهو وجبة من 3 أصناف؟
-5-
هل تستطيع أن تغير إطار سيارتك؟
-6-
هل تحب حلولاً عملية لمشاكلك؟
-7-
هل تستطيع أن تكوي قميصاً؟
-8-
هل تستطيع أن تصلح الأشياء المعطلة أو التالفة؟
-9-
هل انت منظم؟

-10-

هل تستطيع أن تقوم بترتيب الملفات المكتبية؟

-11-

هل تستطيع إصلاح دراجة ؟

-12-

هل تستطيع أن تصلح حنفية ؟

-13-

هل تستطيع أن تنتزع شوكة من يدك؟

-14-

هل تستطيع أن تنتزع إبرة النحل إذا لدغك؟

-15-

هل تستطيع أن تقوم بالتنفس الصناعي؟

الإجابة الواحدة بنعم تساوي درجة واحدة. والإجابة الواحدة بـ(لا) تساوي صفراً.

إذا كانت درجاتك بين 10 و15 درجة فأنت إنسان عملي للغاية وتستطيع التعايش مع كل المواقف، فأنت صبور ولا تتعب.

إذا كانت درجاتك بين 4 و9 درجات فأنت تستطيع أن تعتني بنفسك. قد لا تستطيع أن تواجه كل الأمور، ولكنك تستطيع أن تكافح لتواجه الأمور.

إذا كانت درجاتك 3 درجات فأقل، فأنت لا تستطيع أن تعتمد على نفسك، أو تعتني بها.

لن تستطيع أن تعيش على جزيرة مهجورة، أكثر من يومين، أما في المدينة فأنت تستطيع أن تدبر أمورك طالما تستطيع أن تستأجر من يهتمون بك!

***

هل أنت جرئ ؟

الاختبار:

حين تجرب شيئاً جديداً.. هل تخشى كثيراً أن ترتبك ويبدو للناظرين أنك جاهل به؟

هل تقود سيارتك بسرعة شديدة؟

هل تلحق عادة بالاتوبيس والقطارات والطائرات في اللحظة الأخيرة؟

هل تضيق بقيادة الأشخاص الذين يميلون للبطء الشديد؟

هل تعتقد أن شيئاً من المخاطر كالتوابل في الحياة؟

هل تأتي شيئاً أنت تعلمه أنه ضار بصحتك كان تفرط في التدخين والطعام؟

هل حدث يوماً أن وقعت عقداً دون أن تقرأ الكلمات المطبوعة بخط دقيق للغاية؟

هل تتحاشى ركوب الألعاب الخطرة في الملاهي؟

إذا اشتريت ساعة جديدة .. هل تخفيها حتى لا تدفع عنها ضرائب في منطقة حرة؟

هل تعلم أي المقاعد آمن في الطائرة؟

هل تستدين الكثير لتفتح مشروعاً؟

هل تفضل وظيفة ثابتة مضمونة. المستقبل فيها مفتوح تحصل بعده على معاش أم تختار عملاً مثيراً لا معاش بعده؟

هل تعتقد أن النقود المخصصة للتأمينات هي أموال ضائعة؟

هل تجد من الصعب أحياناً أن تقبل المغامرة؟

هل ترتدي أحياناً كثيرة ملابس غريبة وجريئة؟

هل تقول لرئيسك في العمل أنه اخطأ؟

إذا التقيت بشخص غريب على الطائرة.. وطلب إليك أن تأتيه بكوب مـاء.. هل تفعل؟

هل تقبل المواعيد المبهمة؟

هل تشتري بيتاً دون أن تعاينه؟

هل تستقيل بسبب الخلاف على مبدأ؟

هل تذهب إلى السجن دفاعاً عن مبدأ؟

هل تستطيع أن تنام في منزل تتردد حوله شائعات بأنه مسكون؟

هل تحب القفز بالمظلة من طائرة؟

هل تحب البحر في الشتاء ؟

هل تقبل التحدي؟

تذكر أن (نعم) تساوي درجة .. و (لا) بلا درجات.

إذا كنت سجلت درجات من 18-30 فأنت رجـل المخـاطر والتحـديات.. تقبل عليها بدون حسابات الفشل. والمجازفة مطلوبة أحياناً لاحراز تقدم، لكـن مـن المفيد أن تتذكر قليلاً أن التوازن بين العائد منها والتكلفة عليها هو التحدي الحقيقي!

الدرجات من 10 إلى 17 .. أنت تحرص على الموازنة بين المخاطر والعواقـب المحتملة وأنت تعرف جيداً ما يرتبط بالتحـديات مـن مخـاطر معينـة لـذلك فأنـت لا تعرض نفسك لها ولا ممتلكاتك أو الذين حولك بـدون أن تجـري أولاً تقـويماً واقعيـاً للعائد المرتقب.

الدرجات من 9 فأقل .. أنت حذر ولك طبيعة حريصة. تفكر ألف مرة قبـل الإقدام على خطوة ربما تفضي إلى كارثة. هذا حسن. إنه نضج وكياسـة، لكـن العيـب الوحيد في هذا "الطبع" أن الحياة ليست تلك الوتيرة الواحدة المملة. ليست الحسابات الكاملة دائماً . جازف قليلاً.

***

اعرف نفسك من طريقة نومك

اكتشف عالم النفس الفرنسي (بيير فلوشير) ان طريقة النوم تقول الكثير عن صاحبها:

الشخص الذي ينام منبطحاً على بطنه:

يعاني من عدم الثقة بالذات ودائماً يخاف من أشياء يحاول التهرب منها بإخفاء وجهه في الوسادة.

الشخص الذي ينام مثل الجنين في بطن أمه:

يعاني الوحدة والعزلة الاجتماعية ويشعر دائماً بحاجة شديدة الى الحنان والحماية، وهو مثل الطفل يحاول دائماً أن يسترعي اهتمام من حوله.

الشخص الذي ينام على ظهره:

يتمتع بثقة في نفسه وعلى استعداد دائم لمواجهة المواقف.. وفي إمكانه الدفاع دائماً عن آرائه ومصالحه.

الشخص الذي يحتضن الوسادة في نومه:

هذا السلوك يدل على انه شخص يشعر بالوحدة وهو بحاجة ماسة الى الحب والعطف.

الشخص الذي يضع رأسه تحت الغطاء:

هو شخص متشائم يتوقع حدوث أشياء غير مرغوب فيها وهو في حالة خوف دائم من المستقبل لأنه لا يراه بمنظار ابيض.

الشخص الذي تعود النوم على جانبه الأيمن:
شخص حساس يتمتع غالباً بموهبة فنية. ولديه مقدرة على الإبداع.

الشخص الذي ينام على جانبه الأيسر:
شخص مستغرق في عمله ولكنه ليس من الذين يصلون الى المراكز العليا أو المناصب القيادية.

***

اختبر أولوياتك في الحياة

اختبار سهل ولطيف يبين أولياتك وترتيب اهتماماتك في حياتك وفقا لنظرية فرويد.

نفترض وأنت في المنزل واجهت خمس أمور أو ظروف في نفس الوقت:

1/ تلفون المنزل يرن
2/ طفلك يبكي
3/ يوجد شخص يقرع جرس الباب أو يناديك من الخارج
4/ تم نشر الملابس بالخارج وبدأ الجو يمطر
5/ تم وضع القدر بالمطبخ ليمتلئ بالماء وبدأ يفيض

أي من هذه الأمور تعطيها الأولوية للتعامل معها؟:

رتب أولوياتك وأكتبها في ورقة ومن ثم انزل لترى النتيجة وكن صريح مع نفسك.

كل نقطة من النقاط السابقة تمثل معنى في حياتك وترتيبك للتعاطي معها قد تمثل ترتيبك للتعاطي مع هذه المعاني في حياتك.

في القائمة التالية تبين كل ظرف والمعنى المرادف له:

1/ التلفون يمثل العمل
2/ الطفل يمثل الأسرة
3/ باب المنزل يمثل الأصدقاء
4/ الملابس تمثل النقود

5 / القدر يمثل الحب والحياة العاطفية

ترتيبك للتعاطي مع الظروف السابقة قد يمثل أولوياتك في الحياة للمعنى المرادف لكل ظرف

***

اختبر قدرتك على تحمل المسؤولية

القدرة على تحمل المسؤولية تختلف من شخص وآخر ، يجدها خبراء التنمية بنسب مختلفة بين الأشخاص ، وتظهر بوضوح فى العمل أو تحمل الرجل أعباء بيته، فبعضهم يفتقر إلى الشجاعة والجرأة لمواجهة الأزمات ، بل أن الأمر يتحول أحياناً إلى خوف مرضي وينسحب دون اتخاذ أي قرار .

وتشير بعض الدراسات إلى أن هناك أشخاص يولدون ولديهم حساسية مفرطة من الضغوط التي تواجه كل منا ،و يظهر ذلك عند تعرضهم لمواقف يجبرون فيها على المواجهة و تحمل المسئولية ، فيتملكهم التوتر و القلق الشديد ،ولا يجدون حلاً لهذه المواقف إلا بالهروب ، الأمر الذي يجعلهم دائماً في قفص الاتهام نظراً للتخاذل الدائم عن مسئوليتهم ، و هذا السلوك يحلله علماء النفس بأنه ناتج من رغبة مثل هذا الشخص في إخفاء عيوبه و نقاط ضعفه التي لا يرى في نفسه شيئا سواها.

هذه الصفة تزداد سوءاً إذا اتصف بها الرجل ، الذي يلقي بحمل المسئوليةكاملة على زوجته ليبقي هو بعيداً عن ضغوط الأسرة ولا يعتمد عليه فى أي شئ ، وأشار عالم النفس السلوكي الشهير "هانز إيزنك" في كتابه الذي حمل عنوان "konw your own personality"أو "تعرف على شخصيتك" إلى هذا النمط من البشر ، وقدم اختبار نفسي يكشف عن قدر تحمل المسئولية أم انعدامها .

اختبر نفسك:

نتيجة اختبار الدكتور "هانز إيزنك" النفسي تكشف عن درجة تحمل المسؤولية أو عدمها ،والآن يمكنك اكتشاف قدراتك ، اختبر نفسك واحسب النتيجة بالطريقة التالية:

أحسب النتيجة (بنقطة، أو نصف نقطة، أو بصفر)

- إذا أجبت (بنعم) ، أو (لا) ويجاورها علامة النجمة (*) أعطي لنفسك درجة واحدة.

- إذا أجبت (بنعم) ، أو (لا) بدون علامة النجمة ، أعطي لنفسك صفر.

- إذا أجبت علي أي سؤال (ربما) ، أعطي لنفسك نصف درجة.

1 - هل تبالغ في مراعاة وإرضاء ضميرك ؟

(نعم - ربما - لا)

2 - إذا كان لديك موعداً ، هل تحرص علي الوصول في الوقت المحدد ؟

(نعم - ربما - لا)

3 - إذا أخفقت في تأدية أحد المهام الموكلة إليك، هل تعتقد أنه لا ينبغي أن تودي من الأساس؟

(نعم - ربما - لا)

4 - هل يمكن الاعتماد عليك بصوره كاملة ودائمة ؟

(نعم - ربما - لا)

5 - هل تميل لان تعيش حياتك يوماً بيوم ؟

(نعم – ربما – لا)

6 - هل تجد نفسك لا تتخذ موقفاً حتى اللحظة الأخيرة دائماً ؟

(نعم – ربما – لا)

7 - هل تميل أحياناً إلي ترك الأمور تسير كيف تـشاء ؟

(نعم – ربما – لا)

8 - هل تجد صعوبة في التعود علي عمل يتطلب تركيزا ودائما ؟

(نعم – ربما – لا)

9 - هل تستغرق وقت طويلاً دائماً قبل الشروع في فعل شيء ما ؟

(نعم – ربما – لا)

10 - هل تنسي أحياناً فعل الأشياء التي وافقت أو تعهدت بان تفعلها ؟

(نعم – ربما – لا)

11 - هل يمكنك تعريف نفسك علي انك شخص خالي البال ؟

(نعم – ربما – لا)

12 - هل تعتبر انك تفشي الأسرار التي استأمنك عليها الآخرين ؟

(نعم – ربما – لا)

13 - إذا تعهدت بفعل شيء فهل تحافظ دائما علي وعدك بغض النظر عن مدي عدم مناسبة ذلك الشيء لك مستقبلا ؟

(نعم - ربما – لا)

14 - هل تميل أحياناً إلي إنهاء عملك بسرعة أو إتمامه بغير إتقان ؟

(نعم – ربما – لا)

15 - هل من الطبيعي لديك أن ترد علي خطاب من أحد معارفك فور تسلمك خطابه ؟

(نعم - ربما – لا)

16 - هل تشعر بالقلق بوجه عام بشان مستقبلك ؟

(نعم - ربما – لا)

17 – هل تستطيع القول أنك تلتزم بكلمتك أكثر مع معظم الناس ؟

(نعم – ربما – لا)

18 – هل تضبط المنبه قبل النوم إذا كان عليك الاستيقاظ في وقت محدد صباحاً؟

(نعم – ربما – لا)

19 – هل لديك بعض العادات السيئة لا تستطيع التخلي عنها ،ولا تهتم بأن تتوقف عنها؟

(نعم – ربما – لا)

20 – هل تسير حتى تجد سلة مهملات لتلقي فيها مهملاتك حتى لا تلقيها في الشارع مباشره ؟

(نعم– ربما – لا)

21 – هل سبق أن تمارضت حتى تتجنب المسئولية ؟

(نعم – ربما – لا

22 – هل تري أن التخطيط لتامين حياتك أثناء الشيخوخة أمر لا معني له ؟

(نعم – ربما – لا)

23 - إذا وجدت شيئا قيماً في الشارع هل تسلمه للشرطة ؟

(نعم- ربما – لا)

24 – هل تجد نفسك تختلق أعذاراً من وقت لآخر حتى تتجنب العمل أو هل تفعل شيء آخر

في الوقت الذي من المفترض أن تقضيه بالعمل ؟

(نعم – ربما – لا)

25 - هل تتكاسل غالباً عن الإدلاء بصوتك في الانتخابات ؟

(نعم – ربما – لا)

26 - هل تفضل تحمل المسئولية علي الاستمتاع بوقتك ؟

(نعم- ربما – لا)

27 - هل تعتبر نفسك شخصاً لا يحمل هماً؟

(نعم – ربما – لا

28 - هل تسهم في الأعمال الخيرية لأنها تستحق جهودك ؟

(نعم- ربما – لا)

29 – هل تساهم بشكل فعال في مجتمعك المحلي بأي صوره من الصور ؟

(نعم- ربما – لا)

30 - هل تحاول مساعدة شخص يتعرض للاعتداء في الشارع ؟

(نعم- ربما – لا)

هل أنت مسئول ؟

النتيجة الطبيعية التي حددها عالم النفس السلوكي "هانز إيزنك" كنتيجة للاختبار تترواح عدد نقاطها بين 14 و 15 نقطة كمتوسط إحصائي تقريبي ، وجاء دورك لتقييم نفسك .

* إذا حصلت على درجات مرتفعة خلال الاختبار السابق ، فأنت شخص يعتمد عليك ومصدر ثقة للآخرين ، شخصيتك جادة وتفكيرك منظم .

ويشير عالم النفس السلوكي الشهير د.هانز إيزنك إلى أن غالباً ما تتميز الشخصيات الانطوائية بتحمل المسئولية بدرجة كبيرة ، ويعملوا علي إرضاء ضمائرهم حتى ولو بصوره قهرية ، ورغم أن الكثير من السمات تشكل هذه الشخصية إلا أن صاحبها يظهر بشكل جيد أمام الآخرين ، ولكن هذه السمة تمثل شكل من أشكال الانطوائية التي تقدم توازناً جيدا فيما يتعلق بتحمل المسئولية .

* أما إذا حصلت على درجات أقل من المتوسط ، فأنت من الشخصيات الذي يغلب عليهم الاعتباطية والإهمال وصعوبة التنبؤ بسلوكياتهم ، وربما انعدام المسئولية الاجتماعية بصوره واضحة. وينصحك إيزنك بضرورة السيطرة الكافية على ما يحدث فى حياتك من انعدام للمسؤولية ، التغيير سيأتي ببعض من إمعان النظر والتأمل ، حتى لا تكون نقطة ضعف فى شخصيتك ، ينقصك بعض الوعي الضروري الأمر الذي ينعكس فى كل من حولك وتجعلهم يتصرفون تصرفات غير مسئوله.

خطوات نحو القوة:

وإذا كنت تريد خطوات تمكنك من تحمل المسؤولية كشخص مسئول يعتمد عليك الآخرين عليك الحرص على التالي :

* حدد تماماً كل ما يتعلق بأمور المسئولية التي يجب عليك تحملها سواء كان الأمر يتعلق بدراستك أو مهنتك

أو احدث ما وصلت إليه من التقدم ، وفي نفس الوقت نفسه أحرص على تنمية قدرتك على تحمل الأعباء.

* تعرف على الواجبات التي لابد أن تشارك الآخرين فيها ، وهيئ نفسك لكي تكون مستعد لتولى المسئوليات الأكبر في أي لحظه.

* قم بإعداد نفسك ذهنياً ونفسياً وجسدياً لتحمل المسئوليات الجسيمة تماماً ، كما تتحمل المسئوليات الصغرى والبسيطة.

* ابحث دائما عن المهام الجادة المتشعبة حتى تكتسب خبرة واسعة في تحمل المسئوليات المتعددة.

* قم بتأدية ما يطلب منك من عمل جاد سواء كان صغيرا أو كبيرا بكل ما لديك من جهد وقوة.

* اقبل النقد الموضوعي المخلص وامتلك شجاعة الالتزام بمبادئك.

* الشجاعة الأدبية تساعدك علي تحمل كامل مسئوليات حالات الفشل التي قد تقع فيها علي درب تحقيق هدفك الايجابي الحيوي

* واجه نفسك وكن صادق معها ، يمكنك تحمل المسئولية الكاملة لقراراتك وتصرفاتك وتوجيهاتك للآخرين الذين تحمل مسئوليتهم علي كتفيك.

***

اختبر نفسك

1. متى تشعر بكامل نشاطك؟

(a) في الصباح

(b) خلال فترة الظهر وبداية فترة المساء

(c) في فترة المتأخرة من الليل

2. أنت عادة تمشي ؟

(a) على نحو سريع، مع خطوات طويلة

(b) على نحو سريع ،مع خطوات سريعة وقصيرة

(c) بسرعة قليلة والرأس مرتفع، ترى العالم إلى الأمام

(d) بسرعة قليلة والرأس منخفض

(e) بطيء جداً

3. عندما تتحدث إلى الناس؟

(a) تقف ذراعك مثني حولك

(b) يداك تكون متصافحتان

(c) تكون إحدى أو كلتا اليدان حول وركك

(d) تمسك أو تدفع من تتحدث إليه

(e) تلعب بأذنك، أو تلعب بذقنك ، أو تلعب بشعرك

4. عندما تكون مرتاحاً تجلس و....؟

(a) ركبتك منحني مع رجلك جنب إلى جنب

(b) رجلك تشكل تقاطع

(c) رجلك تكون ممدة أو ممدودة بشكل مستقيم

(d) إحدى رجليك ملتفة أو مطوية تحتك

5. عندما يكون هناك شيء مضحك تكون ردة فعلك؟

(d) ابتسامه خجولة
(a) تضحك ضحكة كبيرة من خاطر

(b) تضحك لكن ليس بصوت عالي

(c) تضحك بينك وبين نفسك بصوت خافت

6. عندما تذهب إلى حفلة أو اجتماع كبير فأنت ...؟

(a) تدخل بشكل قوي حتى ينتبه لك الآخرين

(b) تدخل بشكل هادئ وتبحث عن أي شخص تعرفه

(c) تدخل بطريقه هادئ جداً وتحاول أن لا يلاحظك الحاضرين

7. أنت متعب من العمل وتبذل كل جهدك في العمل وازعجك أو قاطعك أحدهم فهل....؟

(a) ترحب بوقت للراحة

(b) تشعر بغضب كبير

(c) يكون شعورك مختلط بين الحالتين

8. أي من الألوان التالية تفضل اكثر ؟؟

(a) الأحمر والبرتقالي

(b) الأسود

(c) الأصفر أو الأزرق الفاتح

(d) الأخضر

(e) الأزرق القاتم أو البنفسج

(f) الأبيض

(g) البني أو الرمادي

9. عندما تكون في السرير في الليل ، قبل النوم تستلقي وأنت ... ؟

(a) تستلقي ممد على ظهرك

(b) تستلقي على وجهك وبطنك

(c) تستلقي على طرف واحد ، منطوي

(d) تضع إحدى يديك تحت رأسك

(e) تستلقي ورأسك مغطى

10. أحيانا تحلم انك ....؟

(a) تحلم انك تقع

(b) تعارك أو تقاوم

(c) تبحث عن شخص أو عن شيء

(d) تطير أو تعوم

(e) غالباً ما تحلم

(f) أحلامك دائماً سعيدة

النقاط

1.

a) 2)

b) 4)

c) 6)

2.

a) 6)

b) 4)

c) 7)

d) 2)

e) 1)

3.

a) 4)

b) 2)

c) 5)

d) 7)

e) 6)

4.

a) 4)

b) 6)
c) 2)
d) 1)

.5

a) 6)
b) 4)
c) 3)
d) 5)

.6

a) 6)
b) 4)
c) 2)

.7

a) 6)
b) 2)
c) 4)

.8

a) 6)
b) 7)
c) 5)
d) 4)
e) 3)

f) 2)

g) 1)

.9

a) 7)

b) 6)

c) 4)

d) 2)

e) 1)

.10

a) 4)

b) 2)

c) 3)

d) 5)

e) 6)

f 1)

احسب النقاط التي جمعتها .. وانتظر النتيجة

***

اختبار للنساء..وللرجال أيضاً!

اختبري نفسك هل تمتلكين مشاعرك أم تمتلكك؟

المشاعر والأحاسيس حقيقة لا يمكن إنكارها، ومهما كان اختيارنا للتعامل مع تلك المشاعر فإننا إما أن نمتلك تلك المشاعر ونسيطر عليها أو أن تسيطر علينا لتمتلكنا هي بدورها، اعرفي هل تملكين مشاعرك أو أنها هي من تسيطر عليك بالإجابة على **الاختبار التالي**:

1 هل تعتبرين نفسك رومانسية؟

أ ـ نعم.

ب ـ أحياناً.

ج ـ لا.

2 هل تحكمين قلبك قبل عقلك؟

أ ـ نعم.

ب ـ أحياناً.

ج ـ لا.

3 غالباً ما تندمين على علاقاتك بالآخرين؟

أ ـ نعم.

ب ـ أحياناً.

ج ـ لا.

4 صداقاتك محدودة نوعاً ما؟

أ ـ نعم.

ب ـ أحياناً.

ج ـ لا.

5 هل يتهمك الآخرون بالسذاجة؟

أ ـ نعم.

ب ـ أحياناً.

ج ـ لا.

6 برأيك، أيها أصدق صوت القلب أم العقل؟

أ ـ القلب.

ب ـ لا قاعدة ثابتة في ذلك.

ج ـ العقل.

7 أيهما تفضلين على الآخر الحب أم الاحترام؟

أ ـ الحب قبل الاحترام.

ب ـ الاثنان معاً.

ج ـ الاحترام أولاً وقبل الحب.

8 تصرين على أن الزواج الناجح هو الزواج بقصة حب مميزة:

أ ـ نعم.

ب ـ ليس دائماً.

ج ـ لا.

9 هل يعتبرك الآخرون حساسة؟

أ ـ نعم.

ب ـ أحياناً.

ج ـ لا.

10 تفضلين القصص والأفلام:

أ ـ الرومانسية.

ب ـ الاجتماعية.

ج ـ البوليسية.

11 تفضلين من الألوان:

أ ـ الأبيض.

ب ـ الأخضر.

ج ـ الأحمر.

12 هل تعتبرين نفسك شخصية:

أ ـ محبوبة.

ب ـ مريحة.

ج ـ جادة.

النتائج ودلالتها

أنت وردة حساسة

إذا كان معظم إجاباتك (أ):

أنت كالزهرة الناعمة الحساسة التي لا تحتمل هبوب الرياح القوية، أو المواقف الصعبة، دائماً تحتكمين إلى قلبك، وتصدرين أحكاماً عاطفية جداً، تتأثرين

بأي موقف محزن أو مؤثر تشاهدينه، كثيرة البكاء، ودموعك تنهمر لمجرد موقف صغير أو بسيط صادفك، حتى وإن لم يخصك شخصياً، ألوانك المفضلة تدل على شخصية حساسة، تميل إلى الهدوء والشفافية، صادقة بشكل كبير مع نفسها ومع الآخرين.

نصيحتنا:

أنت جميلة ومميزة بروحك الناعمة والحساسة، ولأنك كطفلة في مشاعرك فاحذري تعامل الآخرين الذين أحياناً ما سيتصرفون وفقاً لمصالحهم الشخصية فقط دون الاهتمام بمشاعر الآخرين.

أنت شخصية مريحة ومتزنة

إذا كان معظم إجاباتك (ب):

أنت ممن يتمتعن بثقة كبيرة بالنفس، وقدرة على أن تكوني الملجأ للمحيطات بك، دائماً ما تتخذين قرارات متأنية فيما يخص علاقاتك بالآخرين، خاصة العلاقات المقربة، كالزواج والارتباط، وتفكرين كثيراً وكثيراً ولكن دون أن تلغي عقلك الذي لا تقبلين إلا بتوافقه مع قلبك، ولذلك فأنت ممن يسهل التعامل معهن ومعايشتهن بشكل ناجح، ميولك نحو اللون الأخضر ودرجاته تدل على السلام والانسجام في شخصيتك والتناغم الذي تعيشينه مع نفسك ومع الآخرين.

نصيحتنا:

رغم أن الحلول السلمية هي أسلوبك الطاغي على حياتك بشكل عام، إلا أن بعض المواقف أحياناً تحتاج إلى مواجهة حاسمة، ومع ذلك فهنيئاً لك على ثقتك وشخصيتك المريحة.

شخصية مفكرة

إذا كان معظم إجاباتك (ج):

أنت شخصية عقلانية تميلين للأسلوب العقلاني حتى في علاقاتك الإنسانية والعاطفية، تصدقين عقلك، حتى وإن لم يتوافق مع قلبك، ولذلك فأنت أيضا ممن

تلجأ لك من حولك للبوح بأسرارهن وعما يضيق في صـدورهن لمشاركتهن في حـل المواقف العاطفية بمنظورك الثابت والعقلاني، ميولك للون الأحمـر ودرجاتـه تـوحي بشخصية قيادية ومسيطرة، تحتكم لعقلها بالدرجة الأولى وهجومية

***

أعرف شخصيتك بـ 6 أسئلة

السؤال الأول: هل تعطي اهتمامك الأكثر:

أ- للمظهر

ب- لتوافق الطباع

ج- للمشاعر المتبادلة

السؤال الثاني: هل ترفض الإنسان

أ- المهمل في مظهره

ب- غير المهذب

ج- الفظ

السؤال الثالث: أنت لا تسامح من تحب أبدآ:

أ- إذا نظر لأحد أخر

ب- إذا لم يصارحك بكل شيء

ج- إذا لم يبد لك اهتماما دائما

السؤال الرابع: إذا فاجأك من تحب بخيانته لك:

أ- هل ترغب في الأنتقام منه

ب- هل ترغب في تفسير لما حدث

ج- هل تتركه

السؤال الخامس: بعد اكتشافك الخيانة:

أ- هل ترغب في مواجهة منافسك

ب- هل ترغب في مواجهة من خانك
ج- هل ترغب في مواجهة نفسك

السؤال السادس: إذا تلقيت صدمه:
أ- هل يدب اليأس في نفسك
ب- هل تقرر ألا تحب بعد ذلك
ج- هل تتألم كثيرا

نتيجة الاختبار:

1- إذا كانت معظم إجاباتك تنحصر في (أ) فأنت ممن يفضلون الحب العنيف وترغب في وجود مشاعر قويه وجارفه في حياتك. ولديك استعداد قوي جدا للوقوع في مشكلة الغيرة المرضية

2- إذا كانت إجاباتك تنحصر في (ب) فأنت تبحث عن إقامة علاقة عاطفيه يتفق فيها العقل مع القلب وتميل إلى إضفاء العقلانية على مشاعرك قد تسبب لك الخيانة الكثير من الألم ولا تستعيد ثقتك بالناس سريعا.

3- إذا كانت إجاباتك تنحصر في (ج) فأنت رومانسي وحالم وحساس، تفضل المشاعر النقية المليئة بالحنان، الثقة أهم شيء لديك في ارتباطك بالطرف الأخر. وبعد اجتياز أزمة الخيانة يمكنك أن تستعيد ثقتك بمن أحببت

4- إذا كانت إجاباتك تتراوح بين (ب)(ج) فأنت تتمنى أن تعيش علاقة عاطفيه متوازنة بعقل وقلب مفتوحين وتعرف كيف تجعل بينك وبين الطرف الأخر نوعا من المشاركة الحميمة. وهذا النوع من العلاقات هو الأكثر قدرة على تخطي كل الأزمات العاطفية.

هل أنت إنسان اجتماعي ؟

هل أنت ذو شخصية منفتحة أم أنه من الصعب الاتصال بموجتك الخاصة ؟

هل تحسن التعامل مع جميع الشخصيات بما فيها الصعبة و المقفلة أم أنك تشيح بوجهك و تولي إذا عبس أحد ؟

اكتشف نفسك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية بصدق و إخلاص قدر الإمكان .

1- ليس لديّ حرج في الاعتراف بأخطائي أو سوء تصرفاتي .

2- أخشى بأني طائش نوعاً ما و لا أتعامل مع الحياة بجدية .

3- ينفذ صبري من أولئك الذين يطيلون الحديث .

4- أنا ماهر في التخلّص من الناس المضجرين و المتعبين .

5- أحب أن أرى الناس مسلّين بدرجة أكبر و أكثر مما في الحقيقة.

6- لدي أرقام هواتف عدد من الأشخاص أتصل بهم عندما أكون مكتئباً أو منخفض المعنويات .

7- حضور الحفلات الكبيرة و الصاخبة ليس هوايتي .

8- أشعر في أن ثمة جوانب طيّبة في كل إنسان .

9- لا أرتاح مع المتعصبين لأفكارهم

10-أحبّ كثيراً الأشياء التي تلفت انتباه الناس .

11- قد أخاطر بحياتي لمساعدة صديق لكـن لا أهـتم أن أقـدم المـساعدات البسيطة لأناس لا أهتم بهم .

12-في القضايا المهمة أؤمن بضرورة أن يكون المرء صادقاً ، حتى و لـو كـان ذلك مؤذياً .

13-أكره الناس المتملقين و المخادعين .

14-في بعض الأحيان ألاطف أشخاصاً لا أستلطفهم حقيقة .

15-في بعض الأحيان أسحب قاطع الهاتف و أتوقف عن الردّ على طرقـات الباب لأتمتّع بعزلة جميلة .

16-حين أشعر بثقة بالنفس لا أحد يستطيع مقاومتي .

17-إذا ما استرجعت الماضي ، أجد أن حياتي كانت مـسليّة و ثقافيّـة بـما في ذلك المراحل السيئة منها .

18-لا أتمتع بالمداعبات و النكات سواء مع نفسي أو مع الآخرين .

19-غالباً ما أواجه متاعب في اختيار الهدية المناسبة لشخص ما .

20 - حين أضطر لأن أقول (لا) أقول (لا) بشكل دبلوماسي .

العلامات :

أعط نفسك 5 علامات على كل من الإجابات الآتية :

1- خطأ - 2- صح 3- خطأ 4- صح 5- صح 6- خطأ 7- خطأ 8- صح 9- خطأ

10 - صح 11- خطأ 12- خطأ 13- خطأ 14- صح 15- صح 16- خطأ 17- صح 18- خطأ 19- خطأ 20 - صح .

النتيجة النهائية :

تحت 35 نقطة : تميل كل الاهتمام إلى الذين يستأهلون صداقتك ، و تشعر بأن الود الاجتماعي العشوائي مضيعة للوقت .. لا تهتم أن تكون شعبياً ، تفضل احترام الناس بدل حبّهم لك ... تتمسّك بمبادئ قوية و ثابتة .... ليس من السهل كسب صداقتك أو تقديرك لكن الشخص الذي يفعل ذلك يحظى بإخلاصك .

من 35 إلى 65 نقطة : تحسن التعامل مع الناس لكنك تميل إلى استخدام التمييز. خلال استخدامك لمهاراتك الاجتماعية أنت مسلّ و نديم و متفهّم مع الذين تحبهم لكنك مع ذلك تفضل أن تبقي على مسافة عاطفية مع الأشخاص الذين لا يطابقون مزاجك ، و لا تقضي وقتاً سهلاً مع الشخصيات العدوانية أو اللامبالية .

- أكثر من 65 نقطة :

- أنت تحسن انتقاء الكلمة المناسبة و التصرف اللائق لإسعاد الناس . فأنت صاحب قلب كبير و نفس كريمة و تريد الخير للناس و يفيض قلبك بالتسامح مع أخطائهم

- و تود إسعادهم حتى و لو كانوا لا يستحقون ذلك ... لذلك فإن غالبية الناس ستجد صعوبة في معاملتك .

***

اختبار .. ملامح من الشخصية

يتضمن هذا الاختبار عشرة أسئلة .. وهو اختبار سريع يوضح عدداً من ملامح الشخصية .. ويمكن الاستفادة منه للتعرف على نقاط هامة في شخصية الفرد ولاسيما نظرة الآخرين إليه .

والمطلوب تحضير ورقة وقلم لكتابة رقم إجابتك عن كل سؤال من هذه الأسئلة:

السؤال الأول : متى تكون في أحسن أحوالك ؟

1- في الصباح

2- خلال فترة بعد الظهر إلى بداية المساء

3- ليلاً

السؤال الثاني : تمشي عادة

1- بسرعة نسبياً وبخطوات واسعة

2- بسرعة نسبياً وبخطوات صغيرة

3- أقل سرعة ورأسك مرفوع تنظر إلى ما حولك مواجهة

4- أقل سرعة ورأسك منخفض

5- ببطء شديد

السؤال الثالث : عندما تتكلم مع الآخرين تكون

1- ذراعاك مكتفتين

2- يداك متشابكتين

3- يدك أو يداك على خصرك

4- تلمس أو تدفع الشخص الذي تكلمه

5- تلعب بإذنك أو تلمس ذقنك أو ترتب شعرك

السؤال الرابع : عندما تسترخي تكون

1- الركبتان مثنية والساقان جنباً إلى جنب بشكل مرتب
2- الساقان متصالبتين (رجل فوق الأخرى
3- الساقان ممتدتين أو بشكل مستقيم
4- إحدى الرجلين مثنية تحتك

السؤال الخامس : عندما يمتعك حقاً شيئ ما
1- تضحك ضحكة تقديرية عالية (صاخبة)
2- تضحك ولكن ضحكة غير عالية
3- ضحكة خافتة
4- ابتسامة خفيفة

السؤال السادس : عندما تذهب إلى حفلة أو اجتماع
1- يكون دخولك واضحاً حيث يلاحظك الجميع
2- يكون دخولك هادئاً وتبحث عن أحد تعرفه
3- يكون دخولك هادئاً جداً محاولاً أن لا يلاحظك أحد

السؤال السابع : إذا كنت تعمل بجد وتركيزك كله فيما تعمله وجرت مقاطعتك
1- ترحب بالاستراحة
2- تشعر بالغضب الشديد
3- تتنوع حالتك بين هذين الردين الحادين

السؤال الثامن : ما هو اللون الأكثر تفضيلاً لديك من الألوان التالية
1- الأحمر أو البرتقالي
2- الأسود
3- الأصفر أو الأزرق الفاتح
4- الأزرق الغامق أو البنفسجي
5- الأبيض

6- البني أو الرمادي

السؤال التاسع : في الليل في اللحظات قبل النوم

1- تستلقي على ظهرك وجسمك متمدد

2- تستلقي على بطنك

3- تستلقي على الجانب وجسمك مثني قليلاً

4- تستلقي ورأسك مغطى بغطاء السرير

السؤال العاشر : كثيراً ما تحلم

1- بأنك تسقط

2- بأنك تقاوم وتكافح

3- بأنك تبحث عن شيء أو شخص

4- بأنك تطير أو تطفو

5- لايوجد أحلام في نومك عادة

6- أحلامك دائماً ممتعة

النقاط :

و الآن ضع على إجابتك النقاط الموافقة لكل سؤال وإجابة مما يلي :

السؤال الأول : **1 = 2 نقطة**

2= 4 نقطة

3= 6 نقطة

السؤال الثاني : **1= 6**

2= 4

3= 7

4= 2

5= 1

السؤال الثالث : **1=4**

2= 2

3= 5
4= 7
5= 6
السؤال الرابع : 1= 4
2= 6
3= 2
4= 1
السؤال الخامس : 1= 6
2= 4
3= 3
4= 5
5= 2
السؤال السادس : 1= 6
2= 4
3= 2
السؤال السابع : 1= 6
2= 2
3= 4
السؤال الثامن : 1= 6
2= 7
3= 5
4= 4
5= 3
6= 2
7= 1

السؤال التاسع : 1= 7
2= 6
3= 4
4= 2
5= 1
السؤال العاشر : 1= 4
2= 2
3= 3
4= 5
5= 6
6= 1

والآن اجمع النقاط التي حصلت عليها وتأكد من الرقم والجمع لتتعرف على ملامح من شخصيتك :

نتائج اختبار ملامح من الشخصية:

أكثر من 60 نقطة : - ينظر إليك الآخرون كشخص يجب التعامل معه بحذر

- ينظر إليك كشخص مغرور ، أناني ، ومسيطر جداً .
- ربما يعجب بك الآخرون ويتمنون أن يكونوا مثلك ، ولكن لا يثقون بك دائماً ، ويترددون في تكوين علاقة عميقة معك .

من 51 - 60 نقطة : - الآخرون ينظرون إليك كشخص مثير ومتغير واندفاعي نوعاً ما .

- شخصية قيادية بطبعها ، تتخذ قرارات بسرعة ، ليست كلها صائبة دائماً .
- ينظر إليك الآخرون كشخص جريء ، مغامر ، يجرب نفسه في عدة أمور ويتّبل المخاطرة ويستمتع بها .

- يستمتع الآخرون بوجودك معهم وبصحبتهم بسبب الإثارة التي تشعها إلى من حولك .

من 41 – 50 نقطة : - ينظر إليك الآخرون كشخص عذب ، نشيط ، فاتن ، مسلي
عملي ، وممتع دائماً .

- يتمركز الانتباه والاهتمام عليه باستمرار ولكنه كثير التوازن بشكل يجعله متحفظ .

- لطيف ، متفهم ، يحترم الآخرين ، يسعدهم و يساعدهم .

من 31 – 40 نقطة : - ينظر إليك الاخرون كشخص حساس ، دقيق ، حذر ، عملي .

- ذكي ، موهوب ، ولكن معتدل .

- لا يستطيع بناء علاقات اجتماعية بسرعة أو سهولة ، ولكنه مخلص لأصدقائه ويتطلب منهم المعاملة بالمثل .

- من يعرفك جيداً يعرف أنه لا يسهل تشكيك ثقتك بأصدقائك ولكنك تحتاج إلى وقت طويل كي تنسى خيانة أحدهم لك .

من 21 – 30 نقطة : - الآخرون ينظرون إليك كشخص مزعج وصعب الإرضاء .

- شديد الحذر وشديد الدقة ، يمشي ببطء شديد .

- لاتقوم بأي عمل بشكل اندفاعي أو وفقاً للحظة الحاضرة ويتوقع الآخرون أن تتفحص كل شيء من جميع الزوايا قبل أن ترد عليه ، وهم يعزون ذلك جزئياً إلى طبيعتك الحذرة .

أقل من 21 نقطة : - ينظر إليك الآخرين كشخص خجول ، قلق ، لا يستطيع اتخاذ القرارات ، يحتاج إلى من يرعاه ، يحتاج دائماً إلى من يتخذ له القرارات ، لا يريد أن يتدخل في أي شيء أو أي شخص .

- ينظر إليك الآخرون كشخص قلق دائماً يرى المشكلات مع أنها غير موجودة .

- بعض الأشخاص يعتقد أنك ممل ، ولكن الذين يعرفونك جيداً لا يعتقدون ذلك

***

شخصيتك من لونك المفضل

أعرف شخصيتك من لونك المفضل :-

1/ الأحمر

محاسنه: لون الشجاعة و الطموح و قوة الشخصية ..

عيوبه: عدم القدرة على السيطرة على النفس في حالة الغضب ..

2/ الوردي

محاسنه: لون الحب و العطف و الود ..

عيوبه: كثرة الاعتماد على الآخرين ..

3/ البرتقالي

محاسنه: لون النظام و الترتيب و التنسيق ..

عيوبه: الإحساس بالحيرة و عدم القدرة على اتخاذ قرار ..

4/ الأصفر

محاسنه: لون التواصل الاجتماعي و الانفتاح ..

عيوبه : الخوف من الفشل و من نقد الآخرين ..

5/ الأخضر الغامق

محاسنه: لون حب الطبيعة و الناس ..

عيوبه: الإحساس بالسأم لانعدام الخيارات ..

6/ الأخضر الفاتح

محاسنه: لون الاعتدال والسيطرة على الذات ..

عيوبه: لوم النفس على عدم الجرأة ..

7/ الأزرق البحري

محاسنه: لون الذكاء و الثقة في النفس ..

عيوبه : القلق و الإرهاق لكثرة الأعباء ..

8/ الذهبي

محاسنه:لون النبل والمثالية ..

عيوبه:التحطيم من الفشل مهما كان صغيراً ..

9/ الأزرق الفاتح

محاسنه: لون الإبداع و التحليل ..

عيوبه: نفس عيوب الأزرق البحري ..

10/ البنفسجي

محاسنه: لون الإحساس الداخلي ..

عيوبه: التوتر بسبب العادات و التقاليد المتشددة ..

11/ البني

محاسنه: لون التواضع و البساطة و الطيبة ..

عيوبه: الإحساس بالذنب ،و عندما يحدث يكون قوياً مدمراً ..

12/ الأسود

محاسنه: لون الاستقلالية و الجرأة ..

عيوبه: الغضب و الإحباط لأن الآخرين لا يقدرون

13/ الأبيض

محاسنه: لون الفردية و الانعزالية ..

عيوبه: الإحساس بالانطوائية و التقوقع

***

هل تمتلك الحاسة السادسة؟

الحاسة السادسة هي إحساس فطري لا إرادي بعيد عن المنطق يمكن صاحبه من معرفة المجهول والتنبؤ بالمستقبل، وبعض الناس يمتلكونها بدرجات متفاوتة.

يمكنك معرفة ما إذا كانت لديك هذه الحاسة بإجراء الاختبار التالي:
أجب على الأسئلة التالية بكلمة (نعم) أو (لا).

1- هل سبق أن ألغيت مشروعا أو قرارا لأنك أحسست بشيء غامض تجاهه؟

2- هل تستيقظ من نومك قبل رنين الساعة؟

3- هل تتحقق أحلامك دائما؟

4- هل رأيت شخصا وأحسست أنك رأيته من قبل؟

5- هل ترى أشخاص متوفين في أحلامك؟

6- هل تأخد وقتا طويلا لكي تتخذ قراراتك؟

7-هل يحالفك سوء الحظ؟

8- هل تعتبر نفسك شخصية محظوظة؟

9-هل تعتقد في الحب من أول نظرة؟

10- عندما يطلب منك أحد أصدقاءك أن تحذر رقما، هل تقول الرقم الصحيح؟

11- هل تشكل الصدفة جانبا حقيقيا في حياتك؟

12- هل تتخذ قراراتك دون أن يكون هناك سببا محددا؟

13- هل تستطيع أن تتوقع ما بداخل علبة هدايا دون أن تفتحها؟

14- هل تستطيع أن تحس بشيئ سيئ قبل حدوثه؟

15- هل تحس متى سوف تقابل شريك حياتك وتوأم روحك؟

النتيجة:

إذا كانت معظم إجاباتك بكلمة (لا)

فأنت لست من الأشخاص الذين يتمتعون بالحاسة السادسة بقدر كبير. ولكن إجاباتك تدل على أنك تثق بحدسك.

إنك دائما ما تجد نفسك ترفض النصيحة من أصدقاءك المخلصين من دون ذكر أسباب.

انتبه لا تدع غرائزك تتحكم في تصرفاتك فالإنسان هو المخلوق الوحيد الذي خلق بقدرة على كبح جماح غريزته.

حاول الاستماع إلى صوتك الداخلي .. انه الحدس الذي يخبرك عن أشياء ربما تحدث لك وتجلب لك شيئا من السعادة.

اذا كانت معظم اجاباتك بكلمة (نعم)

إنك شخصية تتمتع بقدر كبير من الحدس والتوقع لما يحدث، فحاستك السادسة تخبرك دائما بالأشياء قبل حدوثها.

إن حدسك هو أن تبقى هادئا دوما لتستمع إلى صوت أعماقك وهي تخبرك عن إحساسك الداخلي بالأشياء.

الشخص الذي يتمتع بالحاسة السادسة هو من يستطيع تجنب الأشياء المزعجة التي ربما تحدث له في الحياة.

إن عقلك وقلبك أيضا يتحدثان إليك مثل لسانك وأنت تصغي بحرص لما يقولانه.

***

كم هي درجة عصبيتك؟

هل تفقد أعصابك بسرعة حتى لأتفه الأسباب؟

هذا هو السؤال الذي سيجيبكم عليه هذا الاختبار البسيط:

السؤال الأول :

في الحافلة يقف شخص عريض أمام الباب المخصص للخروج ويبدو أنه غير مستعد لان يتحرك جانبا ليتيح لك ولركاب آخرين النزول في المحطة التالية:

(أ) تدفعه جانبا لتنزل؟

(ب) تربت على ذراعه وتنبهه الى ضرورة أن يتحرك من مكانه؟

(ج) تنتظر أن يبادر شخص اخر بمواجهته لانك لست الوحيد الذى يريد ان ينزل؟

السؤال الثاني :

أنت في طابور دفع الحساب بالسوبر ماركت.. ويطلب رجل أن تسمح له بان يسبقك لان معه مشتر وات قليلة..

(أ) تقول له أن عليه أن يحترم الصف كما فعلت أنت؟

(ب) تتركه يسبقك فقط إذا كنت تقف في الصف منذ مدة قصيرة؟

(ج) تعطيه مكانك؟

السؤال الثالث :

ارتديت أجمل ملابسك لأنك ستخرج مع أصدقاءك .. وبينما تسير للقائهم تمر سيارة مسرعة بجوارك فتنثر طينا من الشارع على ملابسك:

(أ) تسب وتلعن قائد السيارة ؟

(ب) تندد للمهارة من حولك بقادة السيارات الرعناء، قراصنة الشوارع ؟
(ج) من حسن الحظ انك لم تبتعد كثيرا عن المنزل، فيمكنك أن تعود لتنظيف ملابسك ؟

السؤال الرابع :

لأكثر من ساعة يشكو لك أحد أصدقاءك من مشاكل خاصة به بطريقة تثير أعصابك:
أ) تنصحه بأن يذهب لوالديه أو أن يذهب إلى محلل نفسي؟
(ب) تسرح بفكرك عما تقوله وقد أدركك الملل؟
(ج) تحاول أن تهدئه وتقترح عليه حلولا له ؟

السؤال الخامس :
يغضبك جدا شيء أو شخص ما:
(أ) تثور وتقلب الدنيا على كل من حولك ؟
(ب) لا تتسرع في الكلام أو التصرف كي لا تتورط فيها قد تندم عليه ؟
(ج) تحاول أن تهدئ أعصابك وأن تتعقل في الموضوع ؟

حساب النتائج

لحساب مجموع النقاط
الإجابة : أ = 5 نقاط
الإجابة : ب= 3 نقاط
الإجابة : ج = نقطة واحدة

من 5 إلى 11 نقطه:

أنت متحكم تماما في أعصابك، تتحاشى الخناقات والاصطدام، يراك الناس هادئ ومسالم لا يمكن أن يضايقك شئ أو تشتري في مشادات في المنزل أو عراك مع أصدقاءك و زملائك في المدرسة.

نصيحة: لا يمكن أن تلغي تماما عاطفة غضبك وأن تتحاشى أن تختلف مع الآخرين وتعترض على بعض أفعالهم وأقوالهم ، الغضب طبيعي ومن الخطأ أن تكبت غضبك وعصبيتك بداخلك

من 12 إلى 18 نقطة:

أنت مرن متحكم في نفسك.. تعرف دائما أن تكبت غضبك كي لا تدخل في مواجهات مباشرة.. بدون أن تتنازل عن التعبير عن رأيك.. أنت معروف ببرود أعصابك حتى في الحوارات الحامية.. شكرا على مرونتك ومقدرتك على التفاوض.. أنت تنجح دائما في تحاشي الاصطدام ..مع عدم التساهل في موقفك أو الهرب من الصراعات التي تدخل فيها.. التي تبقى دائما شفوية وبدون تفجر.

من 19 إلى 25 نقطة:

أنت مندفع جدا.. التحكم في أعصابك شيء لا تعرفيه.. أنت تنفجر غاضبا حتى في التوافه بدون أن تنجح في التحكم في نفسك.. إذا عارضك الحظ أم أحد تبدأ بقذف الأشياء التي حولك ويخرج من فمك ما لا يصح أن تنطق به .. وبعد مرور دقائق قليله .. تعود هادئ رزين كما كنت من قبل وقد غفرت تماما عما فجر غضبك..

نصيحة: تحكم في أعصابك كي لا ينفر الناس منك

***

شخصيتك من طريقة مشيتك

إذا قمنا باستثناء الأشخاص الذين لديهم عيوب جسمية وإذا استبعدنا الحالات المزاجية والظروف الخارجية، فإن طريقة مشي الشخص تدل على بعض الصفات والسلوكيات عنده حسبما أشارت إليه الكثير من الدراسات، طريقة تفرس المشي من الأمور التي تحتاج تدريب واطلاع وممارسة.

قمت منذ فترة قريبة بملاحظة ورصد العديد من طرق المشي عند بعض الزملاء والأصدقاء ممن أعرف شخصياتهم وتبين أنني فعلا كنت أعرف القليل وعرفت الكثير من خلال تدربي وممارستي واطلاعي.... فهل تود أنت أن تعرف شيئا عن الفراسة ولغة الجسد فيما يتعلق بطرق المشي؟

1. المشي غير الموجه (الفوضوي):

كأن يمشي الشخص متعلقا بذراع صديقه أو أن يكون معتادا على التحدث بالهاتف وكتابة الملاحظات وقراءة المجلات والصحف أثناء المشي.

يدل على أن الشخص لا يحس بالأمان النفسي كما أنه دقيق قبل أن يصدر القرارات.

2. المشي السريع:

ليست ركضا وإنما تسريع للخطوات وهرولة.

يدل على النشاط والحيوية وسرعة حل المشاكل الاجتماعية وأن الشخص يعرف ما يريده بالفعل ويحاول إدراكه.

وإذا كانت الخطوات نشيطة بدون ضجة ملفتة دل ذلك على الهدوء والرقة وحسن المعشر والصداقة.

3. المشي البطيء:

ليست متكلفة ولكن على هون ومهل.

يدل على الاعتزاز بالنفس والثقة، كذلك قد تشير إلى الهدوء أيا كانت حالاته والصبر وحب الأقرباء كالبيت والأولاد والزوجة.

4. المشي الثابت الخطوات:

لا توجد خطوة أكبر من أخرى.

يدل على الثبات في أمور الشخص أو تفكيره أو شخصيته، كما يدل على الجد و الحزم في الأمور.

5. المشي بخطى ذات رتم:

يكون هناك إيقاع ملحوظ ومميز للشخص في أثناء المشي.

يدل على اللامبالاة والأنانية وكذلك حب السيطرة على الناس وحب الاستقلال.

6. المشي برشاقة:

برقبة مستقيمة ورأس مرتفعة.

يدل على احترام النفس والشجاعة والتميز والإبداع وتجنب الأشخاص الأمور المقلقة لسمعتهم وهي مشية القادة وأصحاب المناصب العالية والأموال الضخمة.

وإذا كان المشي فيه اختيـال واضـح دل ذلـك عـلى التكـبر وحـب الظهـور، وكذلك يدل على الإحساس بالقيود التي تفرضها التقاليد والأعراف والرغبة العارمة في تحطيمها بما يتحلى الشخص من قوة إرادة، وقد تشير إلى الشخصية الفكاهيـة التـي تحب أن تضفي جوا من المرح والضحك.

***

اختبار تحليل الشخصية

طريقة الاختبار:

فيما يلي اختبار تعرف بعد الانتهاء منه مدى خجلك ... وكل الذي عليك عمله هو قراءة الأسئلة التالية والإجابة على كل سؤال بإحدى الإجابات التالية :

دائمًا ،أحيانًا ،نادرًا ،أبدًا .

وبعد انتهائك من الإجابة على الأسئلة ستحصل على تقييم لمدى خجلك .

الأسئلة:

1-هل تخشى الغرباء والأماكن المزدحمة ؟

2-هل تشعر بالقلق أثناء الحديث مع شخص أكبر منك ؟

3-تعرق وترتعش عندما تتحدث مع الجنس الآخر ؟

4-هل أنت دائمًا في احتياج لشخص يساندك ؟

5-تخاف من تناول الطعام والشراب أمام الآخرين ؟

6-تشعر بالتعاسة ؟

7-ينتابك الحزن والخوف أثناء الحفلات ؟

8-لديك بعض المخاوف غير العادية ؟

9-لديك قلق مستمر ؟

10-تخاف من النوم منفردًا (وحدك)؟

11-أستطيع التعبير عن مشاعري في أي وقت

12-أنت شخص محبوب من الآخرين

13-لا أشعر بالندم عندما أكون منعزلاً عن الآخرين

14-أخاف على مشاعر الآخرين

15-أنت كثير التردد في اتخاذ القرارات الخاصة بك

16-أستطيع الحديث مع الجنس الآخر

17-عندما يوجه لي سؤال مفاجئ أستطيع الإجابة

18-أهتم بمشاعر الآخرين على حساب نفسي

19-أخاف من سخرية الآخرين

20-يخدعني المظهر الخارجي للناس

21-ينتابني بعض الضيق ولا أستطيع أن أعبر عنه لأي شخص آخر

22-أفضل مشاهدة التلفزيون عن الجلوس مع الغرباء

23-أعاني من الخجل

24-تنتابني مخاوف عندما لا أجد شخص ما بجواري

25-أحب العمل مع الناس في ازدحام

26-أشعر أني شخص تافه وليس لي دور في الحياة

27-أتمنى أن أكون غير ذلك

28-اكتب مشاعري على ورق

29-أشعر بالوحدة والقلق عندما يودعني صديق

30-أفكر وأخاف على أحبابي من أن يحدث لهم مكروه

تصحيح الاختبار

بما انك قد وصلت إلى هنا فأنت تتلهف لمعرفة نتيجتك بعد أدائك لهذا لاختبار الشخصية:

- قم بوضع الدرجة 3 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : دائمًا

- قم بوضع الدرجة 2 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : أحيانًا
- قم بوضع الدرجة 1 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : نادرًا
- قم بوضع الدرجة صفر لكل سؤال أجبت عليه بـــ : أبدًا

ماعدا الأسئلة ذات الأرقام التالي 11 ، 13 ، 16 ، 17 فالتصحيح لها سيكون كالتالي :

- قم بوضع الدرجة صفر لكل سؤال أجبت عليه بـــ : دائمًا
- قم بوضع الدرجة 1 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : أحيانًا
- قم بوضع الدرجة 2 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : نادرًا
- قم بوضع الدرجة 3 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : أبدًا

هل تريد أن تعرف أنك أجريت الاختبار بصدق أم لا في الحالات الآتية :

1- إذا حصلت على درجة 3 في رقم واحد لابد وأن تحصل في رقم 21 على واحد أو صفر .

2- إذا حصلت على درجة 3 في رقم ثلاث فإنك تحصل على درجة واحد أو صفر في رقم 16 .

انظر هل أنت صادق أم لا ؟؟

إذا حصلت على درجة :

1- إذا حصل الفرد من 5 : 15 فقط يوجد اضطراب آخر غير الخجل وتظهر لديه اللامبالاة .

2- إذا حصل الفرد من 15 : 55 شخص متزن وفقًا للنسبة التي حصل عليها كلما تقل النسبة من 50 إلى أسفل حتى 15 تؤكد عدم وجود الخجل .

3- ارتفاع النسبة من 55 فما فوق يؤكد وجود مخاوف اجتماعية.

اختبار القدرة على التخيل

يمكنك اكتشاف قدرتك على التخيل بعد الإجابة عن الأسئلة العشرة التالية
(أجب بنعم أولا بكل صراحة وشفافية)

السؤال الأول:
هل تعتقد بوجود الأشباح؟

السؤال الثاني:
هل تقلق على حياتك عند السفر بالطائرة أو السفينة أو عند السفر لمكان بعيد بمفردك؟

السؤال الثالث:
هل تحلم كثيرا أثناء النوم؟؟

السؤال الرابع:
هل تعتقد في وجود الأطباق الطائرة؟

السؤال الخامس:
هل تتعرض لأحلام اليقظة أثناء أداء بعض المهام؟

السؤال السادس:
هل تتعرض بصفة دائمة للكوابيس والأحلام المزعجة أثناء النوم؟؟

السؤال السابع:
هل تتعرض دائما لحالة من الأحلام والخيال عند تعلقك بشي مـا أو شـخص ما؟

السؤال الثامن:
هل يمكنك أن تخطط لكيفية التصرف في ثروة قدرها مليون دولار إذا هبطت عليك فجأة؟

السؤال التاسع:
هل تفكر دائما كيف يكون حال الدنيا في نهاية القرن القادم؟

السؤال العاشر:
هل تحلم دائما بالشهرة؟

حساب النتائج:
أمنح لنفسك درجة عن كل إجابة (بنعم) وصفر عن كل إجابة (بلا)

أ-إذا كان مجموع درجاتـك مـابين 7_10درجـات فأنـت شخـصية خياليـة بالدرجة الأولى الخيال خصب وفي حاجة إلى أن تكون شخصية أكثر واقعية...

ب-إذا كان درجاتك مابين5-7درجات فأنت شخصية لديك قدرمن الخيال الذي تنفس به عن نفسك وتمتلك قدرا معقولا من الواقعية..

ج- إذا حصلت على اقل من 5درجات فأنت شخصية واقعيـة ولـديك قـدر معقول من السيطرة على أفكارك الخيالية.

حلل شخصيتك

تعتبر هذه الأسئلة مثل اللعبة إلي من خلالها تعرف شخصية الآخرين وكذلك شخصيتك من خلال الإجابة على هذه الأسئلة إذا كانت الإجابات صريحة ودقيقة .

السؤال الأول :

ما هو أفضل لون عندك ولماذا فضلت هذا اللون ؟

السؤال الثاني :

ما هو أفضل حيوان عندك ولماذا فضلت هذا الحيوان ؟

السؤال الثالث :

ما هو أفضل نوع عندك من أنواع الفواكه ولماذا فضلت هذا النوع بالذات ؟

السؤال الرابع :

إذا كنت في وسط غابة وهاجمك دب ماذا تفعل هل تهاجم الدب أم تهرب أو تصعد إلى أعلى الشجرة حتى يذهب الدب ؟

السؤال الخامس :

إذا رموك في غرفة مظلمة لا يوجد فيها مصابيح ولا شبابيك ولا فيها باب ولا فيها نور ! ماذا تفعل ؟ هل تصرخ حتى أحد يسمعك هل تحاول الخروج بأي طريقة كانت حتى لو حفرت الجدار بأظافرك أو تستلم وتنام ؟

السؤال السادس :

إذا أنت كنت أمام نهر وتريد أن تعبر إلى الضفة الأخرى والمسافة ما بينك وبين الضفة الأخرى لا تقل عن خمس أمتار يعني تستطيع أن تعبر هذا النهر خلال دقيقتين ولكن لا تعلم هل سوف تعبر بسلام أم لا تعبر يعني احتمال من تضع قدمك بالنهر تموت واحتمال تنجوا ! ولكن يوجد جسر يبعد عن مكانك بحدود نص كيلوا عن المكان الذي أنت واقف أمامه من خلاله تستطيع أن تعبر بأمان إلى الضفة الأخرى ! وأعلم أن الوقت غير محسوب ... فماذا تفعل هل تعبر من خلال النهر أم من خلال الجسر ؟

الإجابات على الأسئلة والتحليل لها:

الجواب الأول :

إذا اخترت الألوان الهادئة :

مثل درجات اللون الأزرق : أنت إنسان هادئ حنون عاطفي

إما إذا اخترت الألوان الحارة :

مثل الأسود والأحمر : أنت إنسان حقود ، تتضايق من الآخرين

الجواب الثاني :

إذا اخترت الحيوانات الصغيرة مثل :

الأرنب أو القطة :- أنت إنسان نشيط تحب المرح وتحب تمازح الآخرين وكذلك بسيط .

وإذا اخترت الحصان أو الأسد :-فأنت إنسان قوي جريء فيك من الكبرياء ويملكك الغرور أحيان .

الجواب الثالث :

إذا اخترت مثلاً :- الفراولة والتفاح : أنت إنسان تعشق الجنس وتحب أن يكون شريك حياتك جميل وتبحث عن المظاهر والأناقة .

أو اخترت مثلاً :- البطيخ و البرتقال : أنت إنسان بسيط لا تبحث عن المظاهر وكذلك شريك حياتك لا يشترط أن يكون جميل بكل شيء .

الجواب الرابع :

إذا اخترت أن تهاجم الدب فأنت إنسان لا تهرب بالمشاكل الكبيرة ، وإذا اخترت أن تهرب فأنت إنسان لا تواجه المشاكل الكبيرة و تتجنبها ، وأما إذا اخترت أن تصعد فوق الشجرة فأنت إنسان تحاول أن تبتعد عن المشاكل حتى تنتهي أو حتى تهدأ الأمور .

الجواب الخامس :

إذا اخترت الصراخ وحفر الجدار فأنت إنسان تخاف الموت وعندما تمرض مرض شديد تذهب إلي الطبيب مسرعاً ، أما إذا اخترت النوم فأنت إنسان لا تخاف الموت وبالك مرتاح .

الجواب السادس :

إذا اخترت العبور من خلال النهر فأنت إنسان تبوح بأسرارك بسرعة وتعاشر كل الناس يعني اجتماعي ، أما إذا اخترت الجسر فأنت إنسان كتوم لا تبوح بأسرارك ألا للمقربين منك جداً و انطوائي جداً .

***

اختبار نفسي

أقرا الأسئلة بشكل جيد ثم اجب عن الأسئلة:

بـــ (متوفرة لدي)

(إلى حد ما متوفرة لدي)

(غير متوفرة لدي)

مع ما تجده مناسبا لك ،وضع ثلاث درجات (3) لكل سؤال تجيب عليه ب (متوفرة لدي)و درجتين (2) لكل سؤال تجيب عليه ب (إلى حد ما متوفرة لدي) ودرجة واحدة لكل سؤال تجيب عليه ب (غير متوفرة لدي) .

1صفة بشاشة الوجه .

2 صفة التواضع .

3 عادة السؤال عن الآخرين .

4 صفة التفاعل الاجتماعي الايجابي مع من أتعامل معه .

5 صفة الاستماع لمشاكل الأصدقاء .

6 عادة إعطاء الفرصة للأصدقاء للتحدث عن أنفسهم .

7 صفة التعاون مع الآخرين .

8 صفة الابتعاد عن التملق .

9 عادة تجنب الجدل العقيم .

10 ميزة احترام وحب الآخرين .

11 صفة الكرم المنطقي .

12 صفة التمتع بالثقة بالنفس .

13 عادة نقل الأخبار والمواضيع المفيدة .

14 ميزة التحلي بالأمانة والصدق .

15 عادة إفشاء السلام على الآخرين .
16 ميزة كره الأنانية.
17 صفة النظافة وحسن الهندام .
18 صفة الابتعاد عن الكبرياء والغرور .
19 ميزة التمتع بالتسامح وسعة الصدر .
20 ميزة طيبة القلب والإيمان .
21 صفة الالتزام بالإخوة الصادقة .
22 صفة التحلي بالوفاء للصداقة .
23 عادة الالتزام بالوعد .
24 ميزة التحلي بالصدق .
25 عادة الاعتراف بالخطأ .
26 صفة تجنب الغيبة والنميمة .
27 صفة مساعدة من يحتاج للمساعدة .
28 صفة الاعتدال في حب الذات .
29 ميزة كره التمركز على الذات .
30 صفة حب الاختلاط الاجتماعي .

استخراج النتيجة :

اجمع الدرجات التي حصلت عليها ، إذا كان مجموع ما حصلت عليه يتراوح بين (90 -76) فأنت مفضل من قبل الآخرين ويودون إقامة علاقة صداقة معك باندفاع ،

وإذا حصلت على (-75 60-) يرغب معاشرتك الآخرون بشكل اعتيادي ،أما إذا حصلت على(59 -45) فإنك تحتاج إلى تحسين وتعديل صفاتك ومميزاتك وإذا حصلت على (44 -30) فأنت بحاجة ماسة إلى تغيير صفاتك وتعديل سلوكك مع الآخرين وإلا لم تجد من يتعامل معك .

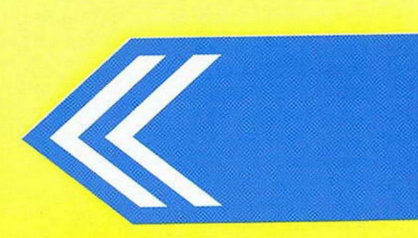
***

الفهرس

***







الكاتب والمحاضر العالمى

Dr.Ibrahim el-fiqy





الحياة
للدعاية والإعلان
STARS_BOOK@YAHOO.COM